

Siebert-Blaesing, Bettina; Biberger, Sonja; Kargl, Claudia; Petry, Sebastian; Raschke, Elisabeth; Roepfl, Nikolaus; Schiepek, Günter

## **SNS-Prozessmonitoring im Coaching. Ressourcen junger Erwachsener in Übergängen. Projekt Kraftquellen im FSJ, Abschlussbericht aus dem Fachreferat Jugend und Arbeit**

*München : Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising 2021, 31 S.*



### Quellenangabe/ Reference:

Siebert-Blaesing, Bettina; Biberger, Sonja; Kargl, Claudia; Petry, Sebastian; Raschke, Elisabeth; Roepfl, Nikolaus; Schiepek, Günter: SNS-Prozessmonitoring im Coaching. Ressourcen junger Erwachsener in Übergängen. Projekt Kraftquellen im FSJ, Abschlussbericht aus dem Fachreferat Jugend und Arbeit. München : Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising 2021, 31 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-215430 - DOI: 10.25656/01:21543

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-215430>

<https://doi.org/10.25656/01:21543>

### Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### Terms of use

This document is published under following Creative Commons-Licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



### Kontakt / Contact:

**peDOCS**  
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung  
E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)  
Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Mitglied der

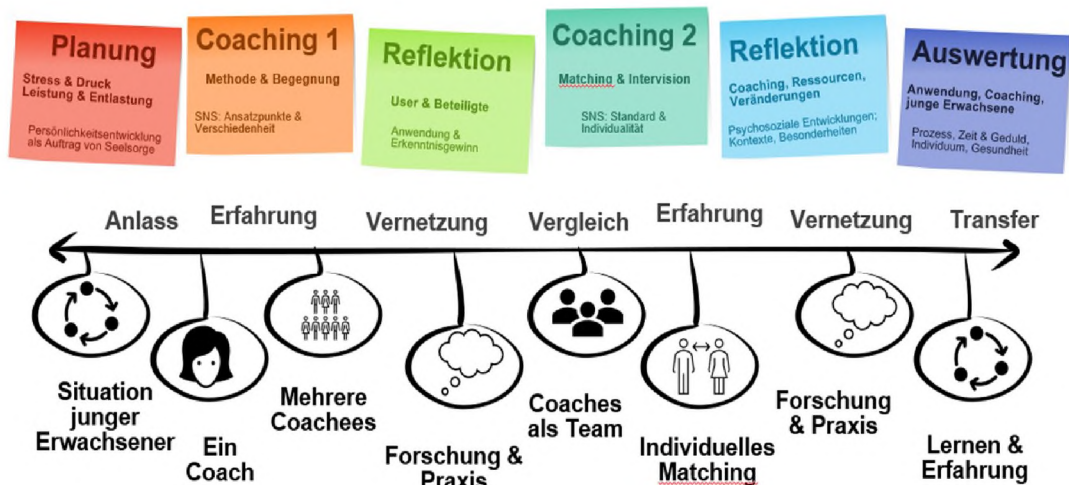
  
Leibniz-Gemeinschaft

# SNS-PROZESSMONITORING IM COACHING

## RESSOURCEN JUNGER ERWACHSENER IN ÜBERGÄNGEN

### PROJEKT KRAFTQUELLEN IM FSJ

#### Projekt *Kraftquellen*



Abschlussbericht aus dem *Fachreferat Jugend und Arbeit*

*Talente. Aufbruch. Leben.*

Erzbischöfliches  
Jugendamt  
München  
und Freising



# IMPRESSUM

## IMPRESSUM

Fachreferat Jugend und Arbeit

Bettina Siebert Blaesing, Dr. (Fachreferentin Jugend und Arbeit)

Preysingstraße 93; 81667 München

089/48092-2247; bsiebert@eja-muenchen.de

Autorin: : Bettina Siebert-Blaesing, Dr.

Beiträge von: Sonja Biberger; Claudia Kargl; Sebastian Petry; Elisabeth Raschke;  
Nikolaus Roepfl; Günter Schiepek, Prof. Dr. Dr.; Coachees (anonymisiert)

Jahr/Ort: 2021/München

Bilder: Foto S. 4 erstellt von Nikolaus Roepfl

Abbildungen/Tabellen: Eigene Darstellungen

Online: [www.eja-muenchen.de](http://www.eja-muenchen.de); [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Rechte: Die PDF Datei darf weitergeleitet & kopiert werden unter Nennung von Hrsg. & Autor\*in; sie darf nicht gewerblich/kommerziell genutzt bzw. verändert werden (vgl. CC BY NC ND).

Impressum: Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising,  
Herausgeber Diözesanjugendpfarrer Richard Greul,  
Fachreferat Jugend und Arbeit  
USt-ID: DE 811510756  
[www.eja-muenchen.de](http://www.eja-muenchen.de)

## Projekt *Kraftquellen*



## INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>04</b>
<b>Grußworte</b>	<b>05</b>
 <b>Kapitel 1: Das Projekt</b>	 <b>06</b>
Veränderte Situation junger Erwachsener	06
Ressourcenorientierung im Coaching	07
Phasen des Projekts	08
Durchführung des Projektes	09
Vernetzung des Projektes	10
Coachingtreffen	11
<b>Kapitel 2: Die Methode</b>	<b>12</b>
Coaching mit dem SNS: Selbstorganisation fördern	12
Den Einzelfall sehen	13
Ressourcen beobachten	14
SNS-Prozessmonitoring: Datengestützte Auswertung	15
Orientierung in Veränderungen	16
Dokumentationsinstrumente	17
<b>Kapitel 3: Die Prozesse</b>	<b>18</b>
Individuelle Persönlichkeiten—unterschiedliche Coachings	18
Untersuchungsfragen—Lebensthemen in Umbrüchen	19
Coachingbeispiel: Jul	20
Coachingbeispiel: April	21
Coachingbeispiel: Jan	22
Coachingbeispiel: Sephie	23
<b>Kapitel 4: Die Lernerfahrungen</b>	<b>24</b>
Fragen in Übergängen begleiten	24
Ressourcen aller Teilnehmer*innen	25
Rückmeldungen von Coachees	26
Rückmeldungen von Coaches	27
Gesundheitsförderung als sozialer Wert	28
Geduld im Coaching	29
 <b>Ausblick, Quellen, Links</b>	 <b>30</b>



## VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,



Das Projekt *Kraftquellen* wurde über das *Fachreferat Jugend und Arbeit* des Erzbischöflichen Jugendamtes München und Freising zwischen 2015 und 2021 durchgeführt.

Hierbei wurden Coachingprozesse *junger Erwachsener* in ihren *individuellen Fragestellungen*, ihrer *gesundheitlichen Veränderungsdynamik* und im Einfluss der *Geduld* auf die Persönlichkeitsentwicklung untersucht. Methodisch wurde für das qualitative, anwendungsorientierte Prozessmonitoring das Synergetische Navigationssystem (SNS) eingesetzt.

Die Teilnehmer\*innen absolvierten alle ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Erzdiözese. Ihre Begleitung war von daher für das Fachreferat interessant, weil die Lebensphase zwischen Schule, Studium und/oder Ausbildung mit vielen Entscheidungen und Fragestellungen verbunden ist.

Als Begleitprojekt des im Jahr 2021 veröffentlichten Forschungsprojektes *Geduld als Ressource* soll das Projekt *Kraftquellen* Aufschluss darüber geben, zu welchen *Fragestellungen* junge Erwachsene in beruflich-privaten *Übergängen ressourcenorientiert* durch *Einzelcoaching*, insbesondere im Kontext der Kirchlichen Jugendarbeit, unterstützt werden können.

Wir danken den Mitarbeiter\*innen und Teilnehmer\*innen des FSJ sowie unseren Coaches für ihre engagierte Mitwirkung in diesem Projekt. Auch Prof. Dr. Dr. Günter Schiepek (vgl. 4; 10) gilt unser besonderer Dank für die fachkundige Begleitung und wissenschaftliche Unterstützung.

Dr. Bettina Siebert-Blaesing

Fachreferentin Jugend und Arbeit/Projektleitung

### Praxis und Forschung im interdisziplinären Dialog

„Das Projekt belegt, dass ein Prozessmonitoring mit dem SNS mit jungen, gesunden Erwachsenen viel Sinn macht, um junge Menschen in ihrer Selbstorganisation und Selbstreflexion zu fördern. Damit leistet das Erzbischöfliche Jugendamt einen wichtigen Beitrag in der frühen psychosozialen Stärkung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Erfahrungen aus dem Feld der Kirchlichen Jugendarbeit geben ihrerseits neue und konstruktive Impulse für die Begleitung von jungen Klient\*innen in der ambulanten und stationären Therapie, Beratung und dem Coaching. Frau Siebert-Blaesing leistet auf diesem Gebiet seit vielen Jahren wertvolle und innovative Arbeit und ist eine wichtige Kooperationspartnerin in der Anwendung des SNS.“ Prof. Dr. Dr. Günter Schiepek, Leiter des Instituts für Synergetik und Psychotherapieforschung, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg/ Geschäftsführer der CCSYS GmbH

### „ZEIT GEBEN“

„Das Projekt *Kraftquellen* macht drei Kriterien deutlich:

1. Den Nutzen von vielschichtigen Ressourcen für die Persönlichkeitsentwicklung.
2. Die Bedeutung der Geduld als neue Dimension mit einer entlastenden Wirkung für die Beratung.
3. Die Notwendigkeit, der Entwicklung junger Menschen mehr Zeit zu geben, ohne Leistungserwartung.“ Claudia Kargl, Bereichsleitung Fachreferate, Erzbischöfliches Jugendamt

### Veränderte Situation junger Erwachsener

#### Anlass

Der Anlass des Projektes *Kraftquellen* begründet sich in einem Anstieg von psychosozialen Belastungssymptomen und Burnout-ähnlichen Phänomenen bei jungen Menschen. Krankenkassen und Verbände weisen darauf hin, dass gerade Menschen im frühen Erwachsenenalter eine *starke psychische Belastung* erleben. (vgl. 12)

Dies erklärt sich etwa in der *Kumulierung vieler Lebensaufgaben und Entscheidungen* im Beruf sowie Privatleben, aber auch in der frühen schulischen Erfahrung eines Lernens unter *Leistungsdruck*.

#### Qualifizierungsdruck

Die Jugendforscher Hurrelmann und Quenzel betonen, dass die Qualifizierungserwartung an junge Menschen gestiegen sei. Insbesondere sehr leistungsbereite Jugendliche neigten dazu, über eine lange Zeit der Anspannung mit einer Form von *Stress* zu reagieren, die ungesund sei (vgl. 9).

#### Leistungsdruck

Aber auch Jugendliche und junge Erwachsene mit weniger Leistungsmotivation sehen die beiden Forscher darin gefährdet, bei schlechten schulischen und beruflichen Leistungen in Stress zu geraten und als Folge mit Macht- und Hilflosigkeit zu reagieren (vgl. ebd.).

#### Handlungsdruck

Auch der Anspruch, aus einer Fülle an beruflichen Möglichkeiten, die richtige Wahl zu treffen und schon zu Beginn der ganzen Bildungslaufbahn passend zu handeln, kann Druck erzeugen (vgl. ebd.).

#### Professioneller Beratungsbedarf

Von daher plädieren die beiden Autoren angesichts der gestiegenen Anforderungen in Ausbildung, Studium und Beruf dafür, junge Menschen frühzeitig in einem Umgang mit Belastungen und Anspannungen in ihren Ressourcen zu beraten und zu begleiten (vgl. 1, 9, 12).



### Ressourcenorientierung im Coaching

#### Veränderte Anforderungen

Die Jugendforschung (vgl. 1, 2, 3, 8, 11) zeigt, dass sich die Aufgaben und Anforderungen an junge Menschen verändert haben. Galt es noch vor zwei Generationen als Kennzeichen des Erwachsenwerdens, möglichst frühzeitig einen Beruf und eine eigene Familie zu haben, so spricht man heute in der Forschung und Praxis von einem Lebensabschnitt, der das Alter zwischen 16 Jahren und fast 40 Jahren umfasst, wenn das *„Junge Erwachsenenalter“* in den Blick gerät.

#### Junges Erwachsenenalter

Zwischen der Jugendphase und dem Erwachsenensein tritt nun eine *individuell unbestimmte Phase von über zwanzig Jahre*. Sie integriert *variable Lebens- und Lernaufgaben*, in den Handlungsfeldern Bildung, Berufsorientierung, Partnersuche, Familie und Wohnen, aber auch der Nutzung digitaler Medien zur Beziehungsgestaltung, Qualifizierung und Arbeit. Gesellschaftliche Veränderungen wirken herein ein.

#### Gesundheitsförderung

Die vorliegende Untersuchung zielt auf die Identifizierung von Lebensfragen und Ressourcen zur Gesundheitsförderung junger Erwachsener. Die Begleitung dieser Lebensphase soll Anhaltspunkte zur bedarfsgerechten Beratung und Persönlichkeitsentwicklung für das Coaching bieten. Dabei stellt sich im Projekt *Kraftquellen* schon frühzeitig die Herausforderung, eine analoge Beziehungsgestaltung mit digitalen Möglichkeiten der Prozessreflexion zu verbinden.

#### SNS als innovative Methode

Die Methode des *Synergetischen Navigationssystems* (SNS) (vgl. 4, 5, 10, 11) erweist sich hierin als innovative Vorgehensweise, um mit interessierten jungen Erwachsenen aus dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) (vgl. 6) im Coaching gemeinsam und auf Augenhöhe und in der Praxis nach hilfreichen Interventionen und Kraftquellen für eine gesunde Entwicklung zu forschen.

## KAPITEL 1: DAS PROJEKT

### Phasen des Projekts

#### Start, Ziel und Zielgruppe

Das Projekt *Kraftquellen* startete im Jahr 2015 als Teilprojekt zum Projekt *Geduld als Ressource* (vgl. 12). Mithilfe des Projektes *Kraftquellen*, sollte eine gezielte Beobachtung von Coachingprozessen junger Erwachsener ermöglicht werden.

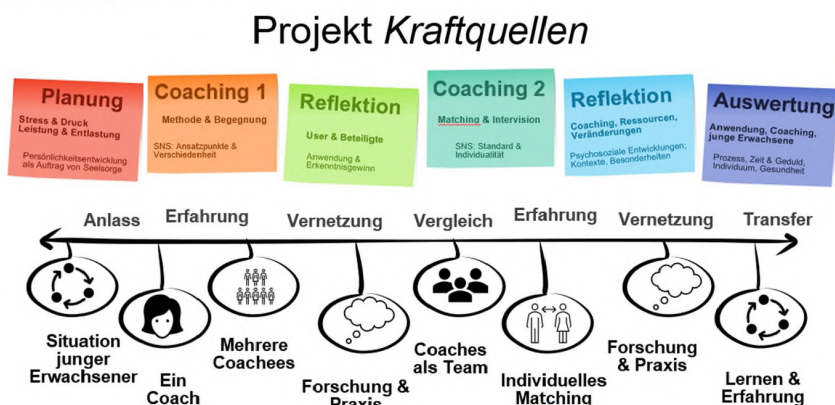
Hierfür wurden in den Jahrgängen 2014/2015 und 2015/2016 Freiwillige aus dem FSJ der Erzdiözese München und Freising mit dem Synergetischen Navigationssystem (SNS) im Einzelcoaching begleitet. Alle Coachees wurden als aktiv Handelnde partizipativ in der Rolle eine/r Co-Forscher\*in gesehen.

#### Gesprächsleitfaden

In beiden Jahrgängen fanden sich je sechs Personen als Teilnehmer\*innen des Anwendungsfor schungsprojektes, d.h. insgesamt zwölf junge Erwachsene, die sich in einem spezifischen Anliegen über sechs bis zwölf Wochen coachen lassen wollten.

Für die Durchführung des Projektes wurde ein *Gesprächsleitfaden* ausgearbeitet, der allen Coaches zur Verfügung gestellt wurde. Hierüber konnte ein *einheitlicher Ablauf der Gespräche* abgesichert werden. In die Zwischen- und Abschlussgespräche ging ein Auswertungsbogen ein.

Abb. 1: Projektphasen



### Durchführung des Projekts

#### Phasen des SNS-Coachings

- 1. Planung:** Einarbeitung Coaches; Gewinnen der Coachees; Klärung von Kosten, Zeit, Struktur.
- 2. Coachingphase ‚eins‘:** Kennenlernen der Methode ‚SNS‘ durch Coachees; Aufgreifen ihrer Lebenssituation; Identifikation relevanter Ressourcen; Anlage eines individuellen Fragebogens; tägliche Eingabe der Antworten und Tagebuchnotizen durch Coachees über Smartphone/Rechner.
- 3. Reflektion:** Gemeinsame Auswertung der SNS-Verläufe (Coachee/Coach). Reflektion typischer Muster.
- 4. Coachingphase ‚zwei‘:** Tägliche Eingabe der Antworten über Smartphone/Rechner; Ergänzung durch Tagebuchnotizen.
- 5. Reflektion:** Auswertung der Prozessverläufe; Bei Wunsch/Bedarf Verlängerung um eine dritte Coachingphase; Reflektion des gesamten Prozesses.
- 6. Auswertung:** Vergleich aller Coachingprozesse; Schlussfolgerungen für die weitere Begleitung.  
(vgl. Abb. 1: S. 8, unten)

#### Einarbeitung der Coaches

Während des ersten Jahres (2014/2015) wurden alle Coachingprozesse durch die *Fachreferentin Jugend und Arbeit* geleitet. Im zweiten Durchlauf veränderte sich das Projekt dahin, dass *Coaches* aus dem Netzwerk des *Fachreferats Jugend und Arbeit* die Coachingprozesse übernahmen und durch die Fachreferentin beraten wurden. Ergänzend wurden alle Fälle in einer *SNSbasierten Intervention* reflektiert. In einem begleitenden Workshop durch Günter Schiepek wurden zudem alle Coaches sowie interessierte Mitarbeiter\*innen des EJAs in die Anwendung und wissenschaftliche Grundlage des SNS eingeführt.

#### Gewinnung der Coachees

Das Projekt *Kraftquellen* wurde jeweils im Frühjahr auf der FSJ-Kurswoche in Josefstal von der Fachreferentin interessierten Teilnehmer\*innen vorgestellt. Hierbei wurde der Fokus der Ressourcenorientierung und das SNS methodisch erklärt.



## KAPITEL 1: DAS PROJEKT

### Vernetzung des Projekts

#### Ressourcenübung

In der Kurswoche im März wurde für Interessent\*innen in einem kurzen Workshop die Übung *Kraftquelle* spielerisch unter der Frage „*Stelle Dir vor, Du gehst heute Abend schlafen, was hat diesen Tag zu einem guten Tag gemacht?*“ eingeführt. Dies wurde in einem Gruppengespräch reflektiert. Die FSJler\*innen wurden eingeladen, sich für das Projekt anzumelden.

#### Matching Coach/Coachee

Das Matching der Coaches und Coachees erfolgte nach der Zusage der Interessent\*innen in einem gesonderten Treffen der Coaches. Dabei wurden die Wünsche der Coachees und der Coaches hinsichtlich der Tandems der Coachings beachtet.

#### Vernetzung des Projektes

Das Projekt *Kraftquellen* wurde seit der Etablierung auf den Ebenen der (sozial-)pädagogischen Fachbasis und der synergetisch-systemischen Anwendungsfor-schung vernetzt kommuniziert. Besonders zu nennen sind:

##### Fachbasis:

- Workshops und Fachgespräche zum SNS innerhalb/außerhalb des EJA
- Workshops mit Teamer\*innen/Anleiter\*innen des FSJ
- *Open-Works* zum Thema *Geduld-Geduld* für Interessierte/Kooperationspartner\*innen

##### Anwendungsforschung:

- Projektvortrag auf der SNS-Summerschool in Kloster Seeon (vgl. 4)/Hochschulen
- Mitwirkung in der Prozessgruppe *Synergetisches Prozessmonitoring* (DGSF/SG) (vgl. 5)
- Teilnahme an Weiterbildungen (z.B. Prozessmonitoring/Konferenzen/Publikationen)
- Veröffentlichung der Ergebnisse

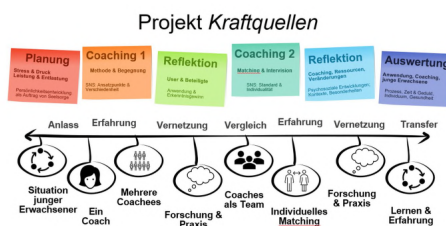


Abbildung 2: Projektphasen

### Coachingtreffen

#### Einstiegscoaching

Das Einstiegscoaching ist für den Coachingprozess zum Vertrauensaufbau zentral: Von daher werden hierfür ca. drei Stunden eingeplant.

Teil des Einstiegscoachings ist die Arbeit mit einem *Forschungstagebuch* (Ziel des Coachings, Kurzbeschreibung zur Person & Lebenssituation: z.B. Hobbys, wichtigste Bezugspersonen, Einsatzstelle, Buddy).

Dabei wird auch die *psychosoziale Stabilität des Coachees* mit dem *WHO-5-Fragebogen* (vgl. (13) abgefragt und als Kriterium zur Aufnahme in das Programm genutzt. Aus diesen Angaben werden zusammen mit den Coachees Ressourcen für eine *Idiografische Systemmodellierung* (vgl. 4, 10; Bericht S. 13) und einen *Ressourcencheck* (vgl. 10; Bericht S. 13; Bericht S. 17) ermittelt.

Der *SNS-Fragebogen* kann von den Coachees *täglich* über das *Smartphone/den Rechner beantwortet* werden.

#### Zwischen-/Auswertung

Coachee und Coach treffen sich jeweils im Abstand von ca. vier Wochen zu einem Zwischen- und Auswertungstreffen von je zwei Stunden. Beide Treffen stützen sich auf die Ausdrücke der SNS-Verläufe. Bei Bedarf kann der Prozess auch verlängert werden. Die Ergebnisse des *Auswertungsbogens* geht in die Projektreflexion ein.

##### Auswertungsfragen:

- Stärke des Modells
- Schwächen des Modells
- Was habe ich gelernt?
- Gab es einen Buddy?
- Motivation durchzuhalten
- Gesunde Arbeit: „Wie hat Dich das Projekt darin unterstützt?“
- Wert des ganzen Projektes
- Methodische Verbesserungen für andere FSJler\*innen
- Eine Kernaussage zum Projekt



### Coaching mit dem SNS - Selbstorganisation fördern

#### Entstehung und Einsatz

Die von Schiepek und seinem Team (vgl. 10) entwickelte Methode des *Synergetischen Navigationssystems (SNS)* geht auf die Synergetik, Chaostheorie und Systemtheorie zurück. Das SNS wird z.B. in Kliniken, Praxen, und Organisationen eingesetzt.

#### Selbstorganisation fördern

Im systemisch-synergetischen Denken interagieren in jedem lebendigen System unterschiedliche Elemente. Dieser Prozess wandelt sich zwischen chaotischen, kritischen und stabilen Zuständen. Es gibt aktivierende und blockierende *Kräfte*, die für die Überlebensfähigkeit des Systems relevant sind. Jedes System begegnet Einflüssen der Umwelt. Welche es aufnimmt, entscheidet das System selbst in seiner *Selbstorganisation* als systemeigene Lebenskraft. Die Selbstorganisation lässt sich von außerhalb des Systems nur durch geeignete Rahmenbedingungen anregen.

#### Geeignete Rahmenbedingungen

Schiepek und Haken beschreiben in den acht *Generischen Kriterien* (vgl. 10) Rahmenbedingungen, die für die Förderung von Selbstorganisationsprozessen in Beratungsprozessen geeignet sind. Für das Coaching junger Erwachsener sind hieraus folgende Kriterien zu empfehlen (vgl. 11):

##### Förderlicher Rahmen für Coaching:

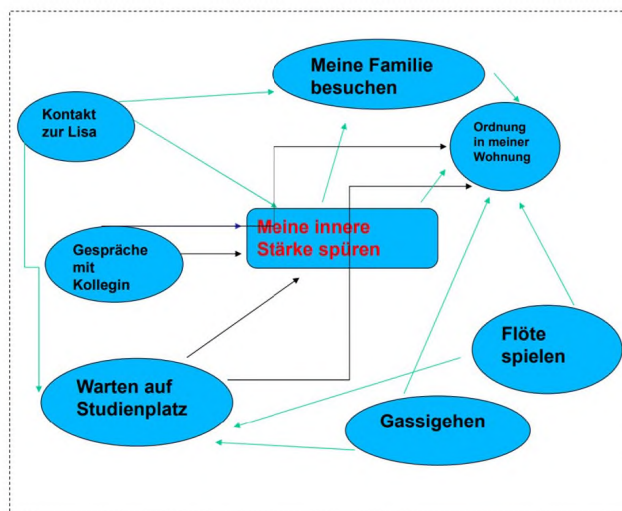
- **Schaffen von Stabilität:** z.B. über eine gute Beziehung zwischen Coach und Coachee und eine Verbindlichkeit der Treffen/Absprachen
- **Förderung von Sinnhaftigkeit:** z.B. durch eine Einordnung einzelner Stärken in einen Zusammenhang.
- **Identifikation von Mustern:** z.B. über eine Reflektion von Wiederholung und Veränderung
- **Energie und Motivation:** z.B. durch die Formulierung attraktiver Ziele für das Coaching
- **Kairos:** z.B. über Absicherung von zeitlichen Freiräumen für den Prozess

### Den Einzelfall sehen lernen

#### ISM

Die *Idiographische Systemmodellierung (ISM)* (vgl. 10) hat das Ziel, wesentliche Elemente des Systems des/der Coachee in einem Zusammenhang zu visualisieren. Dabei wird über gerichtete Pfeile mit Papier und Stift deutlich gemacht, welche Elemente einen blockierenden oder aktivierenden Einfluss auf die anderen haben. Die Grundlage bildet die Beschreibung und die Begriffe des/der Coachee. Der Coach moderiert diesen Prozess.

Abb. 3: Beispiel einer ISM; grüne Pfeile = Bestärkung; schwarze = Blockierung von anderen Ressourcen



#### Ressourcencheck

Die für den/die Coachee wichtigsten Elemente werden als *Ressourcen* markiert. Sie werden in einer Tabelle zum *Ressourcencheck* nach ihrer Ausprägung und ihrer Bedeutung zur Zielerreichung zwischen 0 (= gar nicht) und 10 (= sehr stark) gewichtet (vgl. 10; Bericht S.17).

#### Fragebogen erstellen

Auf Basis der relevanten Ressourcen wird in der Zusammenarbeit von Coach und Coachee ein Fragebogen für das Prozessmonitoring mit dem SNS entwickelt: Die *individuellen Ressourcen* des/der Coachee gehen als ein erster Faktor ein. Die *WHO-5 Fragen* (vgl. Bericht S. 14) werden im Projekt *Kraftquellen* ergänzend zu den individuellen Fragen als zweiter Faktor im Fragebogen übertragen, aus dem Projekt *Geduld als Ressource* (vgl. 12) die *Ressourcen der Geduld* (vgl. Bericht S. 14) als dritter Faktor.

## KAPITEL 2: DIE METHODE

### Ressourcen beobachten

#### Ressourcen WHO-5

Der *WHO-5* (vgl. 13) bündelt als Fragebogen komprimiert fünf Einstiegsfragen zum *gesundheitlichen Wohlbefinden*. Er wird auch in anderen anwendungsorientierten Felder, wie im Sport, eingesetzt. Im Projekt *Kraftquellen* wurde er zuerst im Einstiegsgepräch genutzt, um mit den Coachees die Teilnahme an dem Projekt unter dem Fokus der psychosozialen Gesundheit zu klären. In den individuellen Fragebogen wurde er randomisiert täglich eingespielt und unter dem Faktor II *gesundheitliches Wohlbefinden* ausgewertet.

##### WHO-5: Wohlbefinden

- Heute bin ich froh und gut gelaunt
- Heute habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt
- Heute habe ich mich voller Energie und aktiv gefühlt
- Heute habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt
- Heute war mein Tag voller Dinge, die mich interessieren

#### Ressourcen der Geduld

Die *Ressourcen der Geduld* (vgl. 12) gehen auf das übergeordnete Forschungsprojekt *Geduld als Ressource* (vgl. ebd.) zurück. Mit Abschluss dieses Projektes und der Veröffentlichung der Ergebnisse im Frühjahr 2021 als Dissertation stehen die *Ressourcen der Geduld* auch einem fachlichen Diskurs zur Verfügung. Das Projekt *Kraftquellen* nutzte die *Ressourcen der Geduld* seit Beginn des Projektes, um die Wechselwirkung der Geduld mit der Gesundheit in längeren Coachingprozessen junger Erwachsener zu beobachten.

##### Ressourcen der Geduld

- Ich nehme mir Zeit für wichtige Dinge
- Ich lasse mich nicht stressen
- Ich kann warten
- Ich gehe die Dinge gelassen an
- Ich bin geduldig mit mir selbst
- Ich bin geduldig mit anderen
- Ich spüre achtsam den jetzigen Moment



### SNS Prozessmonitoring: Datengestützte Auswertung

#### Item

Als *Item* werden die jeweiligen Ressourcen des gesamten individuellen Fragebogens bezeichnet. Jedes Item bekommt eine Nummer. Alle Items sind untereinander vergleichbar. Im Fragebogen werden sie randomisiert täglich aufgerufen.

#### Faktor

Die Items der drei Fragebögen *individuelle Ressourcen*, *gesundheitliches Wohlbefinden* und *Geduld* wurden in den drei Faktoren I, II, und III gebündelt. In den Abbildungen wurden die Faktoren teils unterschiedlich angeordnet. Dies begründet sich in der zeitlichen Erstellung des Fragebogens, nicht aber inhaltlich.

#### Zeitreihe

Im SNS können alle Items als einzelne *Zeitreihe* (vgl. 10) dargestellt werden. Damit werden die Schwankungen der einzelnen Prozessverläufe sichtbar gemacht. Einzelne Zeitreihen können in der Dokumentation innerhalb des individuellen Fragebogens aber auch mit anderen Fragebögen verglichen werden.

#### Tagebucheintrag

Zum Abschluss des täglich aufrufbaren Fragebogens lassen sich *Notizen zum Tag* formulieren. Hierbei variierte die Länge je nach Interesse der Coachees zwischen keinen Einträgen und langen Tagebuchnotizen. Alle Einträge lassen sich zur Vorbereitung der Reflexionsgespräche ausdrucken. Wie alle anderen Angaben sind auch diese Inhalte vertraulich und dienen nur Auswertungszwecken. Durch die Notizen lassen sich aber die individuellen Zeitreihen sinnvoll deuten.

#### Ordnungs-Ordnungsübergang

Das SNS-Coaching zielt darauf, Veränderungsprozesse über die Zeit zu beobachten. Dabei lassen sich sowohl stabile sowie instabile Phasen beobachten, die jeweils für den Prozess wichtig sind. Hierbei reift ein System von einem Zustand (= alte Ordnung), der nicht mehr passend ist, in einen neuen Zustand (= neue Ordnung). Dieser *Ordnungs-Ordnungsübergang* kann im Coaching durch passende Interventionen von außen angeregt und reflektiert werden. (vgl. 10)

### Orientierung in Veränderungen

#### Krisenverständnis

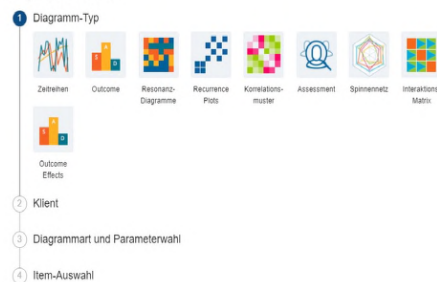
Das synergetische Verständnis von Prozessen geht davon aus, dass Systeme *Krisen* (Übergänge/Umbrüche) durchlaufen und sich so verändern (vgl. 4; 5; 10).

Manchmal ist eine Situation schwierig und eine Person (ein System) wird durch einen *Attraktor* (vgl. 10) (in der Krise etwa als ‚Problemdruck‘) blockierend beeinflusst. Über die Aktivierung von Ressourcen am Rand des Systems können neue Kräfte (Attraktoren) für eine Entwicklung eröffnet werden.

Dieser *Ordnungswandel* kann dazu führen, dass sich für das System die Orientierung verändert und es in eine *kritische Instabilität* gerät (vgl. 10). Das kann mit dem Erleben von Stress verbunden sein. Aufgabe des Coachings ist es, *Orientierung* zu geben, um die/den Coachee bei der Entscheidung in Richtung alternativer *Potentiale* (vgl. Abb. 5, rechts) zu stärken.

#### Auswertungstools

Diagramm-Assistent



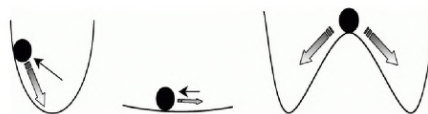
**Abb. 4:** Das SNS bietet eine Fülle an validierten Fragebögen und Auswertungstools, die für die Beratung von Individuen, Teams und Organisationen geeignet sind. Neben den *Zeitreihen* werden folgende Tools im Projekt genutzt:

#### Komplexitäts-Resonanz-Diagramm (KRD)

Das KRD (vgl. Abb. 6; S. 18) bildet in jeder Zeile ein Item des Fragebogens ab. Visualisiert wird die *dynamische Komplexität*, d.h. die Veränderung verglichen zu den Tagen davor und danach. *Blau* zeigt eine hohe Stabilität, *Orange bis Rot* eine starke Veränderung.

#### Recurrence Plots (RP)

RP (vgl. Abb. 18.. S. 23) helfen, die kritische Instabilität und dynamische Muster aus mehreren Items zu erkennen und gezielte Interventionen zu wählen.



**Abb. 5:** S. 16, rechts Potentialentwicklung; Quelle: <http://www.complexity-research.com>, abgerufen 05.02.2021

## Dokumentationsinstrumente

Forschungstagebuch      Ressourcen-Check

<b>Forschungstagebuch</b>	Diese Seite wird nur für interne Zwecke des Forschungsprojektes genutzt (also nicht veröffentlicht)
---------------------------	---

<p>Forschungsprojekt „Geduld als Ressource“; verantwortlich: Bettina Siebert-Blaesing, Fachreferentin Jugend und Arbeit; Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising; 089/ 48092-2247; <a href="mailto:bsiebert@eja-muenchen.de">bsiebert@eja-muenchen.de</a> bzw. <a href="mailto:info@siebert-blaesing.de">info@siebert-blaesing.de</a>.</p>	<p>Meine Anschrift</p> <p>Name:</p> <p>Straße:</p> <p>PLZ &amp; Ort:</p> <p>Tel.-Nr.:</p>
--	---

Mein Ressourcentagebuch im FSJ	Geb.-Datum:	volljährig: ja/nein
--------------------------------	-------------	---------------------

Mein Ziel für das Projekt „Kraftquellen – Wir erforschen unsere Ressourcen im FSJ“ in den nächsten \_\_\_\_ Wochen (Anfang \_\_\_\_ Ende \_\_\_\_ ) lautet:

Wer ich bin? Und was man unbedingt über mich wissen sollte? **(Schreibe einige Sätze über Dich, damit wir wissen, wer Du bist.):**

Meine FSJ-Stelle ist:

Meine Gruppenleiter/innen im FSJ heißen:	Teilnehmer/in	Z.R. Projektleitung
	(Name und FSJ)	(Name und FSJ)

Als Buddy auf dem Weg durch mein Ressourcenprojekt begleitet mich:	Ort/ Datum	Ort/ Datum
--	------------	------------

Forschungstagebuch Ressourcen-Check

**Forschungstagebuch** Diese Seite wird nur für interne Zwecke des Forschungsprojektes genutzt (also nicht veröffentlicht)

Forschungsprojekt „Geduld als Ressource“ ; ver- Meine Anschrift

Name:

München und Freising; 089/ 48092 -2247; [bsie-](mailto:bsie-@bsi.bund.de)

[bert@eja-muenchen.de](mailto:bert@eja-muenchen.de) bzw. [info@siebert-](mailto:info@siebert-)

blaesing.de. Tel.-Nr.:

Mail:

Mein Ressourcentagebuch im FSJ Geb.-Datum: volljährig: ja/nein

Nationalität:

Datennutzungsvereinbarung

ten\_\_ Wochen (Anfang \_\_ Ende \_\_) lautet:

Ich bestätige, dass ich über den Ablauf, die Methodik, meine Aufgabe und das Ziel des Forschungsprojektes „Kraftquellen – Wir erforschen unsere Ressourcen im FSJ“ informiert wurde.

Wer ich bin? Und was man unbedingt über mich wissen sollte? **(Schreibe einige Sätze über Dich, damit wir wissen, wer Du bist.)**

Ich bestätige, dass die erhobenen Daten aus dem Ressourceninterview und dem Forschungstagebuch für das Forschungsprojekt genutzt werden dürfen. Hierbei werden meine Daten anonymisiert und nur für den Zweck des Projektes ausgewertet.

Ich erkläre mich bereit, eine unterschriebene Kopie des Forschungstagebuches der Projektleitung zu überlassen, das Original erhalte ich anschließend zurück.

Meine Gruppenleiter/innen im FSI heißen:	Teilnehmer/in	z.K. Projektleitung
--	---------------	---------------------

(Unterschrift) (Unterschrift)

Als Buddy auf dem Weg durch mein Ressourcen-	Ort/ Datum	Ort/ Datum
--	------------	------------

**Tabelle 1:** S. 17, oben, Forschungstagebuch

**Tabelle 2:** S. 17, rechts, Tabelle Ressourcen-Check

**Tabelle 1:** S. 17, oben, Forschungstagebuch

**Tabelle 2:** S. 17, rechts, Tabelle Ressourcen-Check

The image shows a research diary template. The top section is a table with columns for 'Tag:', 'Meine Kraftquellen', 'Datum:', and 'TN-Nr.'. The 'Datum:' column is further divided into days 1 through 10, and there is a 'Ziel' column. The bottom section is a large blue box labeled 'Besondere Ereignisse heute'.

Tag:	Meine Kraftquellen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ziel
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
Besondere Ereignisse heute													



## KAPITEL 3: DIE PROZESSE

### Individuelle Persönlichkeiten—unterschiedliche Coachings

#### Synergetisches Prozessmonitoring im Coaching

Das SNS ermöglicht eine individuelle Prozessbegleitung, indem eine visualisierende digitale Umgebung genutzt wird. Mithilfe des synergetischen Prozessmonitorings lassen sich die Wechselwirkung vielfältiger Ressourcen dokumentieren und auswerten. Im Coachingprozess kann das SNS zur Rücksprache zwischen Coach und Coachee als Reflexionsinstrument genutzt werden. Schwankungen, Umbrüche und Stagnationen in der persönlichen Entwicklung werden somit überprüfbar. Phasen kritischer Instabilität sowie der Stabilität bekommen einen Sinn. Interventionen lassen sich gezielt auf Augenhöhe zwischen Coachee und Coach planen und beobachten.

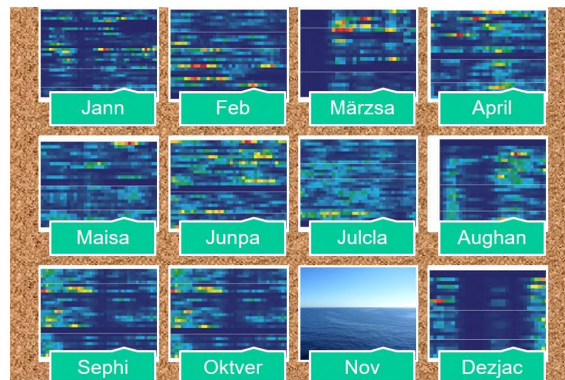


Abb. 6: Komplexitäts-Resonanz-Diagramme (KRD) der Projektteilnehmer\*innen. Jede Person wird anonymisiert mit einem Kürzel dargestellt: Hier die Monate Januar—Dezember als Muster wahlweise mit Buchstaben ergänzt. Die Länge der Prozesse variiert von 0 Tagen Prozessmonitoring (Nov) bis 102 Tage (Oktver). Die Abbildung liest sich horizontal von links (Tag 1) bis rechts (Tag x). Dargestellt werden alle Items gebündelt in den Faktoren. Blaue Punkte markieren die Stagnation in der Veränderung des Items, Farbigkeit in Richtung rot die Veränderung. Sind alle Items vertikal blau markiert, so lässt sich ein Systemsprung (Ordnungs-Ordnungs-Übergang) vermuten. Dieser ist mit den einzelnen Zeitreihen und Tagebuchnotizen abzugleichen, um eine Aussage zu treffen. Felder mit bunten Markierungen weisen auf eine Veränderung hin. Längere bunte Phasen auf kritisch, instabile Veränderungen.

### Untersuchungsfragen - Lebensthemen in Umbrüchen

#### Drei Faktoren

Die Faktoren bündeln die Ressourcenfelder des Fragebogens:

##### **Individuelle Ressourcen**

Im Durchschnitt wurden 15 *individuelle Ressourcen* pro Coachee definiert. Dabei wiesen besonders die individuellen Ressourcen eine starke Veränderungsdynamik auf.

##### **Gesundheitliches Wohlbefinden**

Die Ressourcen des *Gesundheitlichen Wohlbefindens* (WHO 5) wurden von den Coachees im Sinne eines ‚Ich achte auf mich‘ geschätzt. Sie deckten sich teils mit den individuellen Ressourcen. Hiermit zeigten sie die hohe Bedeutung der Gesundheit für die Zielgruppe.

##### **Geduld**

Die *Ressourcen der Geduld* waren für die Coachees anfangs neu. Einzelne Ressourcen (wie *Achtsamkeit*) mussten gesondert erklärt werden. Die Ressource *Warten* wurde ergänzt durch einen Fokus in *Warten auf*. Insgesamt zeigte sich die Geduld stabilisierend auf alle Coachingprozesse.

#### Compliance

Die 12 Coachees haben den Fragebogen im Schnitt 77 Tage ausgefüllt. Eine Coachee (NOV) brach den Coachingprozess und die Kommunikation ohne Feedback nach dem Vorgespräch ab. Eine andere Coachee füllte den Fragebogen hingegen an 102 Tagen aus. Sie verpasste nur einen Fragebogen. Die Compliance lag insgesamt mit einem hohen Ergebnis bei 72%.

#### Ziele der Coachingprozesse

Die Ziele der Coachees berührten vorrangig folgende Anliegen:

- Studienplatzsuche & Einfluss auf Alltag reflektieren
- Aktivierung eigener Stärken & einer Tagesstruktur
- Kennenlernen der eigenen Person
- Umgang mit Kolleg\*innen & Vorgesetzten lernen
- Umgang mit Anforderungen & dem hohen Lebenstempo lernen



## KAPITEL 3: DIE PROZESSE

### Jul: Auf der Suche nach Selbstständigkeit

#### Selbstbestimmung erfahren

Jul ist in einem Familienbetrieb auf dem Land aufgewachsen. Der familiäre Alltag ihrer Familie wird durch Fleiß und viel Arbeit geprägt. Auch wenn Jul nun volljährig ist, hat sie noch nie einen Urlaub erlebt. Zu Beginn des Coachings wirkt sie still, angespannt und unsicher. Innerhalb des Coachings reflektiert Jul Themen wie *Selbstständigkeit*, *Lebensziele* und *Eigenständigkeit*. Besonders die Ressourcen 4 *Andere zum Lachen bringen*, 12 *Zeit mit meinem Freund verbringen* und 13 *Es sich gut gehen lassen* zeigen in ihrer Dynamik Juls Wunsch nach einem selbstbestimmten Lebensstil.

#### Visualisierung als Selbst-Spiegel

Ein Vergleich der Zeitreihen mit der Übersicht aller Ressourcen im KRD unterstützt als Feedback auf die eigene Person.

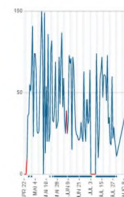


Abb. 7, oben: Resource 4: *Andere zum Lachen zu bringen*

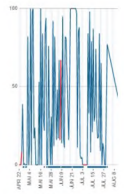


Abb. 8, Mitte: Resource 12: *Zeit mit dem Freund verbringen*

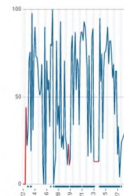
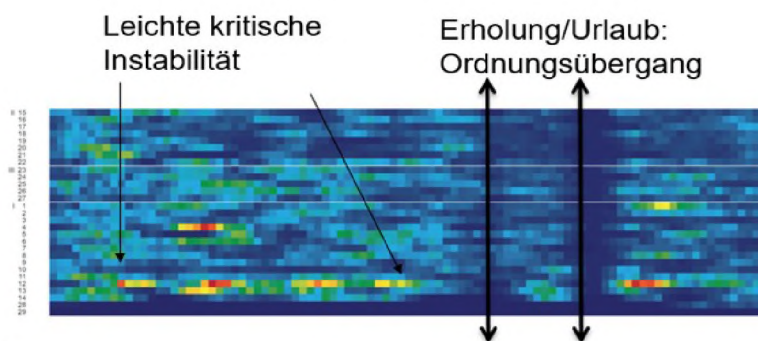


Abb. 9, Mitte: Resource 13: *Es sich gut gehen lassen*

Abb. 10, unten: Jul; Komplexitäts-Resonanz-Diagramm (KRD)



### April: Das eigene Tempo finden

#### Selbstreflexion im Konflikt

April führt als junge Frau ein beständiges Leben mit einem klaren Ablauf. Sie fragt sich jedoch, ob sie hierdurch für andere Menschen zu *langweilig* ist. Über einen Arbeitskonflikt, der sich in der Mitte ihres SNS-Coachings zeigt, merkt sie, dass die *Ruhe* ihre *besondere* Kraft ist.

#### Zeitreihe 6: Meine innere Ruhe

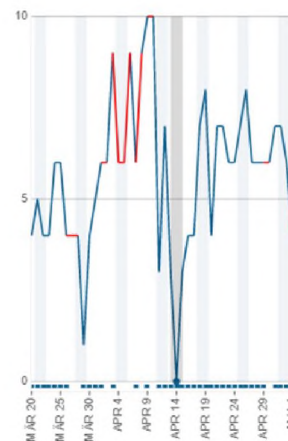


Abb. 11, rechts: Tagebuch April 14.4. (Tag 26)  
„Heute war es ziemlich anstrengend und es wird viel kritisiert.“

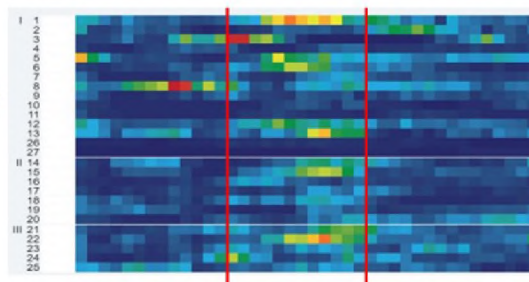
Abb. 12, unten: Komplexitäts-Resonance-Diagramm April

#### April – „Ruhe ist meine Kraft“

Ein Teamkonflikt belastet Aprils innere Ruhe und berührt die Frage: Bin ich in Ordnung?

#### Das Komplexitäts-Resonance-Diagramm (KRD)

zeigt den Wechsel der Ressourcen von einer **stabilen (blauen) Phase** in eine Phase der **kritischen Instabilität (durchgehend bunt)**, um dann wieder in eine **stabile (blaue) Phase** zu gehen.



## KAPITEL 3: DIE PROZESSE

### Jan: Sich selbst als wertvoll schätzen lernen

#### Ressourcendynamik im Kontext

Das Beispiel von *Jan* zeigt, wie die Entwicklung einzelner Ressourcen durch das Umfeld (den Kontext) beeinflusst wird. Die Prozessverläufe der Zeitreihen schwanken in Anstiegen und Abstiegen. Verständlich werden sie erst durch die Deutung über die Coachees. Hierzu sind die Tagebuchnotizen und die Feedbackgespräche relevant. Als Coach kann man durch Fragen und Feedback Einfluss auf den Prozess nehmen. Hilfreich ist es, mit dem/der Coachee zu reflektieren, welche Ereignisse, Geschehnisse, Handlungen sie/ihn „herunterziehen“ und welche sie/ihn „aufbauen“. Hierauf werden Schritte bis zum nächsten Treffen geplant.



#### Feedback als Intervention

Die gemeinsame Analyse der Zeitreihen zwischen Coach und Coachee verdeutlichen, dass jeder Tag anders in seiner Nutzung der Ressourcen geprägt ist, aber auch in seiner Dynamik gestaltet werden kann.

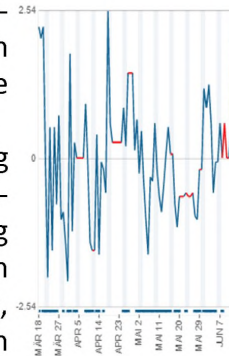
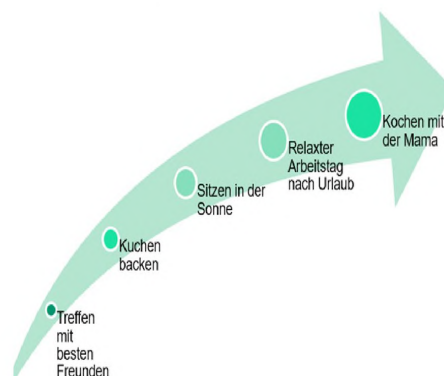


Abb. 13, oben: individuelle Ressourcen, Jan

Abb. 14 unten, links: exempl. Anlässe für Ressourcenschwächung, Jan.

Abb. 15; unten, rechts: exempl. Anlässe für Ressourcenstärkung, Jan





### Sephie: Ich kann etwas—ich bin jemand

#### Alltagskompetenz & Selbstwert

Sephie arbeitet in ihrem FSJ in einer Einrichtung für Jugendliche mit einer Behinderung. Sie setzt sich intensiv mit ihren eigenen Fähigkeiten und Ängsten auseinander. Die Öffnung für die Teamarbeit/Konflikte erlebt sie zu Beginn des Coachings als Belastung. Persönlich ist für sie das Bestehen des Führerscheins das Symbol ihres Erwachsenwerdens.

Entspannung tritt für sie ein, sobald sie den Führerschein im wiederholten Anlauf besteht. Dies bestärkt sie darin, mit den Kolleg\*innen und Jugendlichen in der Einrichtung sowie auf der Kurswoche souveräner umzugehen. Sie tritt von nun an freier auf und sucht Kontakte zu Gleichaltrigen. Exemplarisch zeigt sich hier die Bedeutung von *Lernerfolgen für den Selbstwert und das Wohlbefinden* junger Erwachsener.

#### Lernerfolg & Wohlbefinden

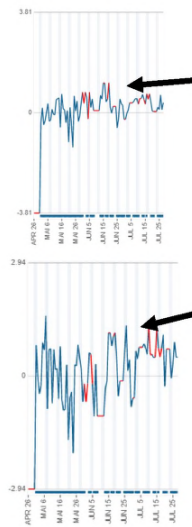


Abb. 16, oben: Die individuellen Ressourcen nehmen mit dem Bestehen der Fahrprüfung leicht zu.

Abb. 17, Mitte: Auch das gesundheitliche Wohlbefinden verbessert sich mit dem Prüfungserfolg.

### von kritisch zu stabil

Der Vergleich des Komplexitäts-Resonance-Diagramm (KRD) mit dem

Recurrence-Plot zeigt Wechsel von einer Phase der kritischen Instabilität in Stabilitätsphasen

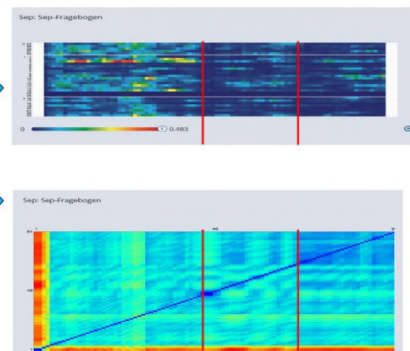


Abb. 18, unten: KRD und RP im Fall Sephie

## KAPITEL 4: DIE LERNERFAHRUNGEN

### Fragen in Übergängen begleiten

#### Themen der jungen Erwachsenen

In den Prozessverläufen thematisierten die Coachees viele Fragestellungen. Oftmals entwickelte sich eine neue Haltung über mehrere Tage und zeigte sich als kritische Instabilität an. Mit der Klärung der Fragen trat eine Ruhe im System des/der jeweiligen Coachee ein (vgl. Fall Saphie). Dies ist im KRD als stabile Phase (= blau) zu erkennen.

#### Bindung als zentrales Thema

Die Aufzählung der zentralen Themen (vgl. rechts) zeigt, dass die wesentlichen Fragestellungen/Anliegen im Feld der *Bindung* und der *Qualifikation* lagen. Hierbei war es den jungen Erwachsenen oft wichtig, im FSJ die Zeit mit den Eltern, Geschwistern, Großeltern daheim noch einmal aktiv zu nutzen. Die meisten Coachees pflegten Kontakte zu guten Freund\*innen, auch bei räumlicher Distanz.

#### Nächster Bildungsschritt

Für viele Coachees wurde der Prozess insgesamt ruhiger, sobald eine Studien- bzw. Ausbildungsplatzzusage als *neue Perspektive* eintrat.

#### Anliegen in Übergängen

- Klärung der Beziehung mit den Eltern
- Kontakt zu Eltern/Elternteilen
- Kontakt/Zeit mit der Familie
- Zeit/Gespräche mit (besten) Freund\*innen
- Trennung und Neuorientierung
- Berufliche Entscheidungen/Handeln
- Warten auf Studium bzw. Ausbildung/Vorbereitung hierfür
- Umgang mit Konflikten/Stress bei der Arbeit
- Passendes Körpergefühl/Sport und Motivation
- Verarbeiten von Krankheiten/Arzttermine
- Führerschein/erste Wohnung ggf. mit Freund/Freundin
- Reisen allein und mit anderen
- Neugierde/Experimentieren
- Zeit für Jugendarbeit/Gemeinde/Sportverein/Ehrenamt

### Ressourcen aller Teilnehmer\*innen

#### Bindung

Der überwiegende Teil der Ressourcen der Coachees liegt im Feld der *Bindung* (vgl. 9). Hierunter fallen etwa Fragen wie: „Habe ich heute an meine beste Freundin gedacht?“, „Wie habe ich eine gute Zeit mit meinem Freund verbracht?“ Überwiegend tendiert die Phase des Coachings für die Coachees zwischen *einer Ablösung* aus der Herkunftsfamilie und der *Suche* nach passenden Beziehungen und Lebensformen.

#### Konsumieren

Unter *Konsumieren* sind überwiegend Ressourcen gemeint, die der *Entspannung* und der *sozialen Vernetzung* dienen.

#### Qualifizieren

Ressourcen der *Qualifikation* sind oft auf den nächsten Ausbildungs- bzw. Studienabschnitt gerichtet, teils aber auch auf die Verarbeitung von *Lernerfahrungen*. Für einzelne Coachees haben diese Ressourcen einen starken Einfluss auf das *Wohlbefinden*.

#### Partizipieren

Die *Partizipation* betrifft meist die *Rolle/* den *Status* als FSJler\*in im Team/ der Organisation oder als Jugendleiter\*in /Trainer\*in im Sport/der Musik.

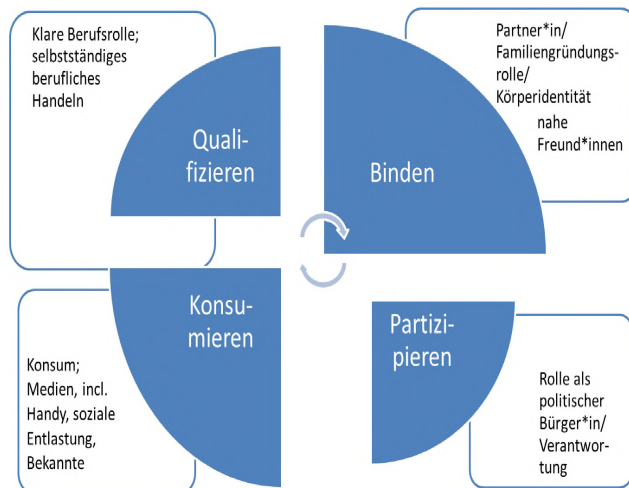


Abb. 19; Ressourcenfelder der Teilnehmer\*innen; orientiert an den Kompetenzmodell junger Erwachsener nach Hurrelmann & Quenzel (2013) liegen die individuellen Ressourcen aller Coachees überwiegend im Feld *Binden*, eng geführt von *Konsumieren* und *Qualifizieren*. Die Bedeutung des *Partizipierens* ist trotz der Tätigkeit als FSJler\*in nur auf dem vierten Platz.



## KAPITEL 4: DIE LERNERFAHRUNGEN

### Rückmeldungen von Coachees

#### Selbsterfahrung & Persönlichkeitsentwicklung

„*Weniger ist mehr* als Erkenntnis für mich. Wegkommen von der der gesellschaftlichen Norm, was glücklich macht.“ (Jan)

„Lieber Coach,

Vielen Dank für Deine Organisation und Unterstützung bei dem Projekt Kraftquellen. Ohne Dich wäre das alles nicht möglich gewesen. Danke für Deine Herzlichkeit. Danke für Deine Hilfe. Danke für Deine Flexibilität. Deine Coachee“ (Okt)

„Ich bin selbstbewusster, als ich dachte. Cool für mich. Ich bin mal im Mittelpunkt. Ich schaffe viel und ich flag mal rum. Wusste am Anfang nicht, wie das Ganze so abläuft (mit Fragebogen). War aber gut, dass dies mit dem Handy funktioniert. Jeden Tag ein kleiner Rückblick war super (was ich alles geschafft habe). Hätte meine Kompetenzen, Stärken vorher nicht gewusst.“ (Jul)

„Man muss es wirklich wollen.“ (Jun)

„In der Schnelligkeit des Alltages hat man nicht die Zeit, auf sich selbst zu achten. Die Reflektion am Abend nimmt das Tempo heraus: Und ist ein *Stop*. Die Veränderung erfolgt dann automatisch in den Verhaltensweisen. Vielleicht wäre ich sonst unsicher in meiner beruflichen Entscheidung.“ (Feb)

„Man sieht sich selbst von außen und kann sich einschätzen. Gerade bei dem Thema *Geduld und Warten* ist dies gut. Hier dachte ich, ich wäre nur auf dem Mittelwert unterwegs. Wenn ich aber jeden Tag einzeln betrachte, ist es manchmal anders.“ (März)

„Ein Selbstfindungsprojekt, individuell, persönlich. Mitmachen lohnt sich. Die Spanne des Projektes.“ (Mai)

### Rückmeldungen von Coaches

#### Beziehung als Basis im Coaching

Ein Prozessmonitoring mit dem SNS bietet einen Rahmen, um die Dynamik von Coachingprozesse junger Menschen verstehen zu lernen.

Dennoch ist besonders das vertrauensvolle Zusammenwirken zwischen Coach und Coachee die Basis, um eine Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Wertschätzung, Freiwilligkeit und ein wechselseitiges Interesse an der Person sind Grundwerte, von der eine professionelle Beratungskultur lebt.

Ziel der Methode ist, dass sich ein Coach und ein/e Coachee im Prozess auf Augenhöhe begegnen:

- Der/die Coachee ist Expert\*in, um ihre/seine Ressourcen im Kontext des Tagesablaufes deuten zu können. Nur sie/er kann sich selbst erklären.
- Der Coach (m, w, d) ist Expert\*in für die Prozessgestaltung und sorgt für die Verbindlichkeit und Analyse aller Daten im Zusammenhang.

„Den Teilnehmer\*innen wird noch einmal bewusst gemacht, dass es viel produktiver ist, auf die eigenen Ressourcen zu schauen, anstatt auf die eigenen Fehler und Schwächen. Dies wurde von meiner Teilnehmerin als große Bestärkung ihres Lebensstils empfunden.“

Sebastian Petry (Coach)

„Die vom Coachee formulierten Items bieten einen guten Leitfaden durch das Gespräch. Auch ihre/seine Tagebuchnotizen sind tolle wörtliche Anknüpfungspunkte aus dem echten Leben zwischen den Gesprächen und daher quasi eine Brücke. Das SNS ist mit etwas Übung ein strukturiertes Verfahren, das Übergänge gestalten hilft. Die Intervention mit den anderen Coaches war als Metaebene und um das SNS zu verstehen sehr hilfreich. Durch die Komplexität des Programms ist die Teamarbeit hier sehr zu empfehlen.“ Elisabeth Raschke (Coach)

„Es ist dokumentierter, verbindlicher und auch durch die IT-Unterstützung transparenter als andere Verfahren. Ereignisse werden besonders im Nachhinein sichtbarer. Eine übergeordnete Perspektive wird möglich. Das SNS ist wie ein Spiegel, den man im Standardprozess so nicht hat und den man sich sozusagen über den Schreibtisch hängen und immer reflektieren kann.“

Nikolaus Roepfl (Coach)

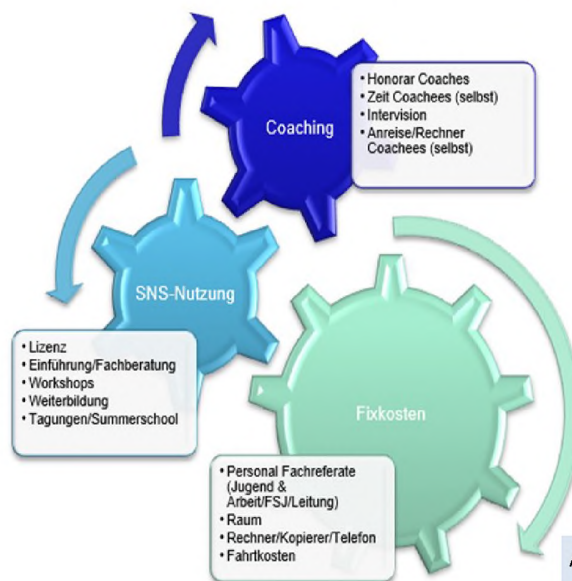


## KAPITEL 4: DIE LERNERFAHRUNGEN

### Gesundheitsförderung als sozialer Wert

#### Geteilte Unterstützung

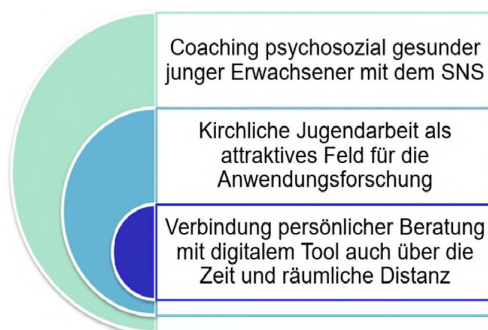
Das Projekt *Kraftquellen* wurde in unterschiedlicher Gewichtung besonders von *folgenden Beteiligten* getragen bzw. bezuschusst: die



Coachees & die Coaches, engagierte FSJler\*innen & Anleiter\*innen, das EJA mit den Teams der Fachreferate ‚Jugend & Arbeit‘ & ‚Freiwillige Soziale Dienste & der Bereichsleitung, Prof. Dr. Dr. Günter Schiepek mit der CCSys (vgl. 4) und SNS-Community (vgl. 5).

Abb. 20, oben: Investitionen für das Projekt; Abb. 21, unten: Werte des Projekts

#### Gesundheitsförderung als sozialer Wert



Das Projekt *Kraftquellen* hat seinen *besonderen Wert* in der *präventiven Gesundheitsförderung junger Erwachsener*. Coaching wird digital gestützt ermöglicht, Prozessverhalten & Interventionen *transparent* gemacht.

### Geduld im Coaching

#### Geduld als Prozessressource

Die vorliegende Untersuchung zielte auch auf die Beobachtung der *Geduld* in Coachingprozessen junger Erwachsener.

Die Zeitreihen der Items im Faktor *Geduld* belegen, dass die Geduld, wie die beiden anderen Faktoren (individuell, Wohlbefinden), Schwankungen unter-

liegt. Die Tagebogeneinträge geben Informationen, wie sich diese Dynamik aus Sicht des/der Coachees im Gespräch deuten lassen.

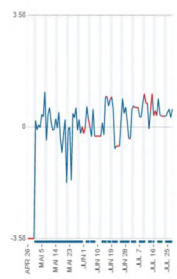
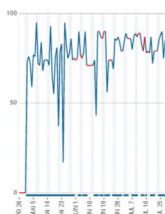
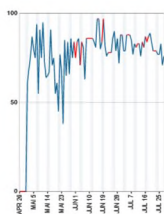


Abb. 22, Mitte: Zeitreihe Saphie; Faktor III Geduld

Abb. 23, unten links: Zeitreihe Saphie, Geduld mit mir selbst

Abb. 24, unten rechts: Zeitreihe Saphie, Geduld mit anderen



#### Geduld im Coaching

Insgesamt zeigt das *Prozessmonitoring der Geduld im Coaching*:

- Geduld unterscheidet sich im zeitlichen Verlauf.
- Geduld hat einen stabilisierenden Einfluss auf Entwicklungsprozesse.
- Geduld ist kontextabhängig.
- Geduld entwickelt sich über die Reflektion von Geduld.
- Geduld ist für junge Erwachsene eine Alltagsressource.

#### Schlussfolgerungen

- Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung brauchen Zeit. Sie können in Übergängen durch ein Coaching professionell begleitet werden.
- Geduld ist eine Ressource (für junge Erwachsene), die im Coaching (auch durch die Methodik SNS) entdeckt werden kann.
- Die Geduld sollte verstärkt in der Prozessforschung und im Coaching untersucht werden.

### Projekt *Kraftquellen* im Kontext der Jugendseelsorge

#### Fazit für die Weiterarbeit

Die Begegnung mit jungen Menschen in ihren Herausforderungen, *Sorgen, Nöten, Wünschen und Träumen* stellt das Handlungsfeld der *Jugendseelsorge* und damit auch das *Fachreferat Jugend und Arbeit* kontinuierlich vor die Herausforderung, Antworten und Handlungsoptionen zur Persönlichkeitsentwicklung zu bieten (vgl. 7, 8, 11, 12).

Nicht nur die Corona-Krise, die Anforderungen der Digitalisierung, der Partizipation und der Wunsch junger Menschen nach mehr Gesundheit, Sinn, Teilhabe und Umweltbewusstsein, sondern auch viele ihrer alltäglichen Fragen zeigen die Notwendigkeit:

- in der Beratung/Begleitung vor Ort junge Erwachsene gezielt in ihren Lebensfragen zu unterstützen.
- geeignete Methoden zu erproben und anzuwenden.
- in einen multiperspektivischen Dialog zu treten, um andere Sichtweisen zu erfahren.

Das Projekt *Kraftquellen* möchte dazu ermutigen:

- *Junge Erwachsene* als eigene Zielgruppe beratend und bildend verstärkt in schulischen, beruflichen und privaten *Übergängen* zu unterstützen.
- Als *Kirchliche Jugendarbeit* und insbesondere im Feld von *Jugend und Arbeit* eine *methodische Kompetenz im Coaching, auch digital*, auszubauen.
- *Prozessforschung* als *Teil der Seelsorge* im Sinne der notwendigen *Transparenz* kirchlichen Handelns zu verstehen und zu praktizieren.

„Wir müssen junge Menschen in der Zeit, wo sie bei uns sind, richtig stark machen! Wir haben so tolle Leute dabei. Sie brauchen Krisenkompetenz.“

Sonja Biberger, geschäftsführende Bildungsreferentin des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) in der Erzdiözese München und Freising





### Quellen und Links

- (1) **Albert**, Mathieu/Hurrelmann, Klaus/Quenzel, Gudrun/Schneekloth, Ulrich/Leven, Ingo/Utzmann, Hilde/Wolfert, Sabine (2019): Shell Jugendstudie 2019. Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort. Weinheim: Julius Beltz GmbH et Co. KG.
- (2) **Andresen**, Sabine/Heyer, Lea/Lips, Anna/Rusack, Tanja/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine/Wilmes/Johanna (2021): Universität Hildesheim; JuCo/KiCo. Befragungen von jungen Menschen und Eltern während der Corona Pandemie; <https://www.uni-hildesheim.de/neuigkeiten/angst-vor-der-zukunft-jugendalltag-2020-erste-ergebnisse-der-bundesweiten-studie-juco-2/>, (16.02.2021).
- (3) **Calmbach**, Marc/Flaig, Bodo/Edwards/James/Möller-Slawinski, Heide/Borchard, Inga/Schleer, Christoph (2020): Wie ticken Jugendliche? 2020. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Sinus-Jugendstudie 2020. <https://www.bpb.de/311857>, (16.02.2021.)
- (4) **Center of Complex Science**: <https://www.ccsys.de/>; (16.02.2021)
- (5) **DGSF**: <https://www.dgsf.org/ueberuns/gruppen/fachgruppen/prozessmonitoring>, (16.02.2021.)
- (6) **FSJ München und Freising**: <https://www.eja-muenchen.de/ehrenamt/freiwilligendienste>, (16.02.2021.)
- (7) **Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising** (2010): Leitlinien für die Kirchliche Jugendarbeit. 4. Aufl. München.
- (8) **Gaupp**, Nora/Berngruber, Anne (2018): Übergänge. Die Herausforderung des Jugendalters. In: #jugendraum, 1, S. 4–5; Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising (Hrsg.), München.
- (9) **Hurrelmann**, Klaus/Quenzel, Gudrun (2013): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Weinheim und München: Beltz Juventa.
- (10) **Schiepek**, Günter/Eckert, Heiko/Kravanja, Brigitte (2013): Grundlagen systemischer Therapie und Beratung. Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen Systemische Praxis, Band 1. Göttingen: Hogrefe.
- (11) **Siebert-Blaesing**, Bettina (2017): Begleitung in Übergangsprozessen. Ressourcenorientiertes Einzelcoaching. In: Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising (Hrsg.): "Möge die Macht mit Dir sein". Jugendseelsorge als Lebensbegleitung. Dokumentation der Jahrestagung für Jugendseelsorge 2016. 1. Aufl. Materialien - Impulse für die Kirchliche Jugendarbeit, Band 153. München: MDV Maristen Druck & Verlag, S. 56–60.
- (12) **Siebert-Blaesing**, Bettina (2021): Geduld als Ressource. Gesundheitsförderung junger Erwachsener im Einzelcoaching. Wissenschaftliche Beiträge, Pädagogik, Band 52. Baden-Baden: Tectum.
- (13) **WHO-5**; <https://www-medicum-hamburg/files/pdf/Fragebogen-Wohlbefinden.pdf>. (17.02.2021)